

10月14日・15日に「介護予防大作戦！ in としま 2026」を開催！ ～今年で「としまる体操」が10周年！作成者による特別企画も実施します～



豊島区は、10月14日(水)・15日(木)の2日間、区役所本庁舎1階のとしまセンタースクエアにて「つながるひろがる介護予防大作戦！ in としま 2026 ～としまる体操10周年～」を開催します。

本イベントは、日頃から健康に関心を持ち、介護予防や健康づくりに自ら進んで取り組んでいただくことを目的に、平成20年より実施しています。

今年は本区オリジナルの介護予防体操である「としまる体操」10周年を記念し、1日目に、本体操を作成した江尻 愛美氏(地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所/スポーツ科学博士)による特別企画「作成者が語るとしまる体操のヒミツ」を開催します。また、地域活動団体のダンス・合唱などの活動成果発表の場に加えて、ボッチャや認知症カフェの体験、ハーブの香り袋づくりなど、様々な体験ができるコーナーを設置。イベントを通じて、参加者と自主団体の交流がにつながる・ひろがる場を提供します。

2日目は、区や企業等による介護予防に関する測定・体験・試食等ができる15のコーナーを展開。脳力を高めるeスポーツ体験や「噛む力」チェック体験等のほか、運動機能測定や認知症チェックリスト体験、骨密度測定など様々な健康チェック等を実際に行うことで、自身の身体を理解を深めながらフレイル予防・介護予防について学ぶことができます。

開催にあたり、区の担当者は「様々な測定・体験・試食などを通して、介護予防・フレイル予防について楽しく学んでいただきながら、としまる体操10周年を盛り上げたいと思います。ぜひご来場ください」とコメントしました。

■「つながるひろがる介護予防大作戦！ in としま 2026～としまる体操10周年～」開催概要

日時:令和8年10月14日(水)・15日(木) 10時00分から15時00分※いずれも最終入場は14時30分

場所:豊島区役所本庁舎1階 としまセンタースクエア(豊島区南池袋2-45-1)

内容:1日目 としまる体操10周年記念企画、地域活動団体(自主グループ)の発表、展示・体験コーナー

2日目 第1部 講演会 ※要予約、先着100名 / 第2部 企業等による啓発・体験等

詳細:<https://www.city.toshima.lg.jp/167/2507101637.html>



昨年のイベントの様子



昨年のイベントの様子